

GROSSESSE ET ACCOUCHEMENT

POUR LES ENSEIGNANTS

RÉVISION HIVER 2026



Women's
Health Clinic

Reconnaissance territoriale

La Women's Health Clinic est présente à Winnipeg sur des terres qui font partie du territoire traditionnel du peuple Anishinaabe et de la patrie de la nation métisse. Nous reconnaissons et saluons le travail fait au cours des générations sur ce territoire par les femmes, les personnes bispirituelles, les tantes et les kokums de nombreuses nations autochtones qui se sont rencontrés et réunis dans ce qui représente maintenant le territoire visé par le Traité n° 1. Nous nous efforçons de créer un monde plus juste et équitable en partageant avec les jeunes de l'information sur la santé en utilisant une approche anti-oppressive.

Note aux éducateurs

Consultez la section [Using an Anti-Oppressive Approach to Teaching Health](#) et le [Teen Talk Service Provider Manual](#) pour obtenir des conseils sur la manière d'enseigner de manière inclusive. Au-delà du choix des mots, l'absence de jugement dans le langage corporel et les expressions faciales sont essentiels.

La grossesse et l'accouchement

Vue d'ensemble sur la grossesse et l'accouchement

- Exploration
- Façons de tomber enceinte
- Les options de grossesse
- Activité : Symptômes communs et préoccupants
- Le soutien
- Activité : Anatomie : fœtus in utero
- Le travail et l'accouchement
- Messages clés et rétroactions

Buts de la séance

- Comprendre les différentes étapes de l'accouchement
- Soutenir les décisions éclairées
- Connaître les rôles des professionnels de sante
- Préparer à la diversité des expériences liées a la grossesse

1. Exploration

Il existe plusieurs façons de tomber enceinte. Est-ce que quelqu'un peut en citer quelques-unes ?

- **Conception par pénétration** : avoir des relations sexuelles vaginales. Le sperme entre dans le vagin et peut rencontrer l'ovule pour commencer une grossesse.
- **Insémination** : le sperme est déposé dans le vagin ou l'utérus, avec l'aide d'un médecin ou non.
- **Procréation assistée** : des procédures médicales qui aident les personnes ayant des problèmes de fertilité à avoir une grossesse. Cela inclut la manipulation des ovules, du sperme ou des embryons en dehors du corps, comme la fécondation in vitro (FIV).
- **Don de sperme ou d'ovules** : utilisé quand une personne ou un couple ne peut pas concevoir seul, ou pour des personnes seules ou des couples de même sexe.
- **Gestation pour autrui** : une manière d'avoir un enfant pour des personnes qui ne peuvent pas porter leur propre bébé. Cela se fait lorsqu'une femme accepte de porter un bébé pour quelqu'un d'autre, puis de le donner aux parents biologiques après la naissance. L'embryon est ensuite implanté dans l'utérus du porteur.

Note sur la grossesse et les options

Une fois qu'une personne est enceinte, il existe seulement trois options : la parentalité, l'avortement et l'adoption. La souveraineté corporelle signifie que chaque personne enceinte a le droit de prendre des décisions concernant son propre corps, que ce soit de poursuivre la grossesse, choisir l'adoption ou l'avortement, sans qu'une option soit plus valable qu'une autre, dans le respect de l'autonomie, du consentement et de la dignité.

Ressources pour les avortements :

- WHC : Les avortements médicamenteux sont disponibles pour les personnes enceintes jusqu'à dix semaines. Les avortements par aspiration sont disponibles pour les personnes enceintes jusqu'à 16 semaines.
- HSC : jusqu'à 19 semaines et 6 jours de grossesse.

Les deux sites proposent des services de conseil et de choix en matière de grossesse.

Les avortements tardifs sont rares et se produisent généralement en raison de problèmes médicaux graves.

2. Activité sur les symptômes de grossesse

Je vais maintenant vous répartir en groupes. Discutez entre vous et classez les symptômes en deux catégories : communs ou préoccupants. Considérez ces symptômes comme des symptômes qui apparaissent uniquement depuis la grossesse.

Symptômes :

- Fatigue
- Saignements abondants
- Ballonnement et constipation
- Vertiges
- Seins douloureux
- Fièvre/frissons
- Sautes d'humeur
- Brûlures d'estomac
- Douleurs aiguës et unilatérales au niveau du ventre, du bassin ou des épaules
- Prise de poids
- Fringales ou sensibilité à certaines odeurs
- Palpitations
- Changement de coloration de la peau
- Mal de tête
- Saignement d'implantation
- Crampes
- Nausée
- Bouffées de chaleur
- Maux de tête sévères
- Gonflements sévères
- Évanouissements

Réponses :

Symptômes préoccupants :

- Saignements abondants
- Douleurs aiguës et unilatérales au niveau du ventre, du bassin ou des épaules (possibilité de grossesse extra-utérine)
- Évanouissements
- Maux de tête sévères
- Fièvre/frissons
- Gonflements sévères (prééclampsie, l'hypertension artérielle peut causer des dommages à l'organisme)

Symptômes communs :

- Saignement d'implantation
- Crampes
- Bouffées de chaleur
- Palpitations
- Sautes d'humeur
- Ballonnement et constipation
- Brûlures d'estomac
- Vertiges
- Prise de poids
- Mal de tête
- Seins douloureux
- Nausée
- Fringales ou sensibilité à certaines odeurs
- Fatigue
- Changement de coloration de la peau

3. Soutien

Pendant la grossesse, plusieurs formes de soutien peuvent entourer la future personne parent : **sages-femmes, doulas, médecins, programmes communautaires, groupes de soutien en ligne, ainsi que l'appui des amis, de la famille ou d'une thérapeute.**

Les soins médicaux peuvent être assurés soit par votre médecin de famille, un obstétricien, ou par une sage-femme (en fonction des besoins de chacun).

L'obstétricien est un médecin spécialisé en grossesse, accouchement et post-partum ; cette personne effectue les examens prénataux, prescrit et effectue des tests, prend en charge les complications, pratique les césariennes et assiste aux accouchements à l'hôpital. Les obstétriciens sont couverts par le régime d'assurance maladie du Manitoba et on peut y accéder avec ou sans recommandation.

Les sage-femmes sont des professionnelles de la santé réglementées qui offrent des soins complets pendant la grossesse, le travail, l'accouchement et jusqu'à environ six semaines après la naissance. Elles peuvent accompagner les accouchements à l'hôpital, centre de naissance ou à domicile, prescrire et effectuer des tests, sans qu'une référence soit nécessaire, et leurs services sont également gratuits avec le régime d'assurance du Manitoba. Vous n'avez pas besoin d'une recommandation.

4. Anatomie : *foetus in utero*

Je vais maintenant vous distribuer à tous un document illustrant un fœtus in utero. L'embryon devient un fœtus à 9 semaines, mais cela ne signifie pas que le fœtus soit entièrement formé. Le terme « viabilité » désigne souvent le stade auquel le fœtus pourrait être capable de survivre hors de l'utérus, généralement vers 24 semaines. Cette image représente un bébé sur le point de naître, généralement vers 39 semaines. Faites de votre mieux pour associer les termes à leurs numéros respectifs.

Sac amniotique

Liquide amniotique

Placenta

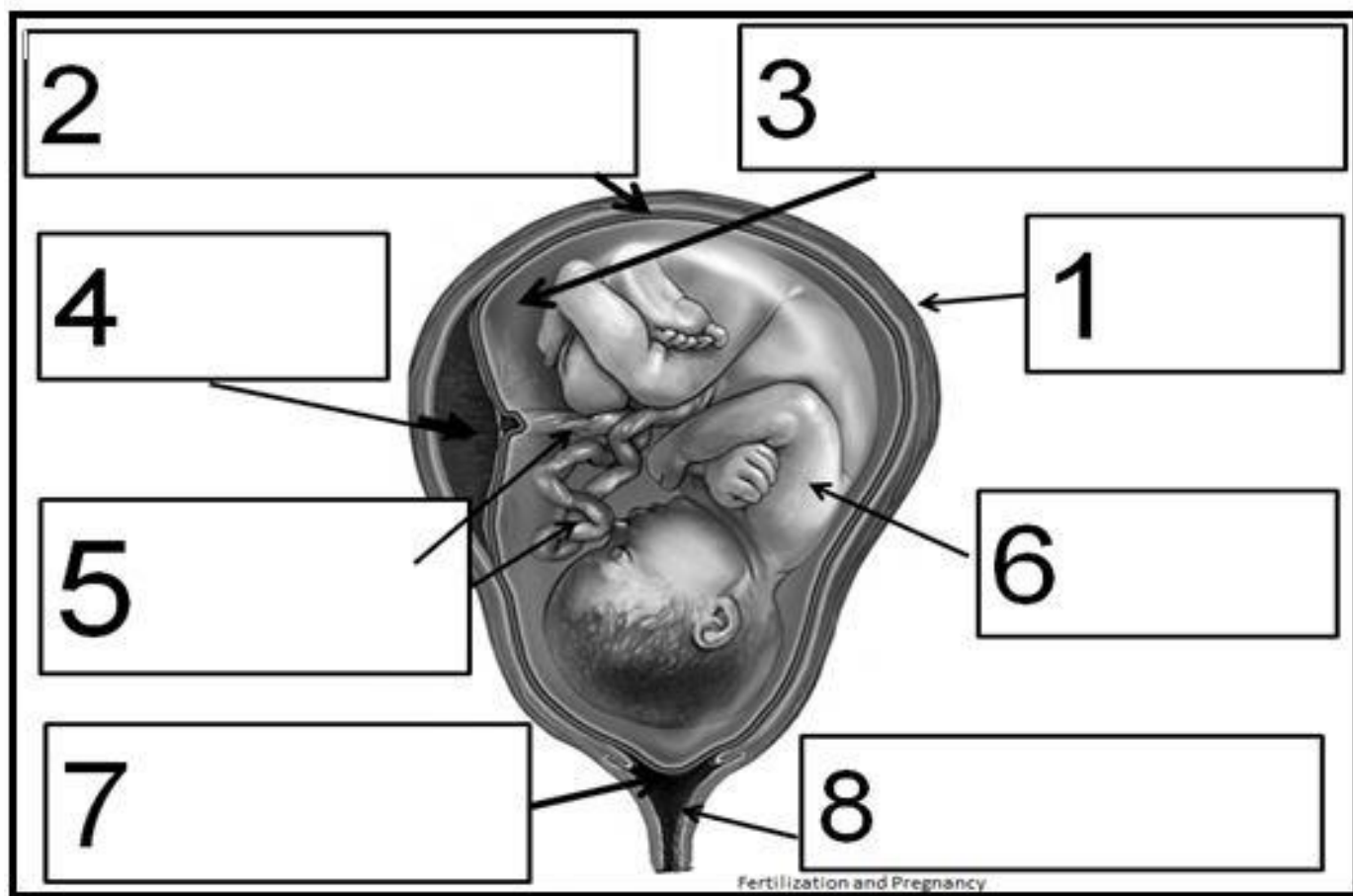
L'utérus

Cordon ombilical

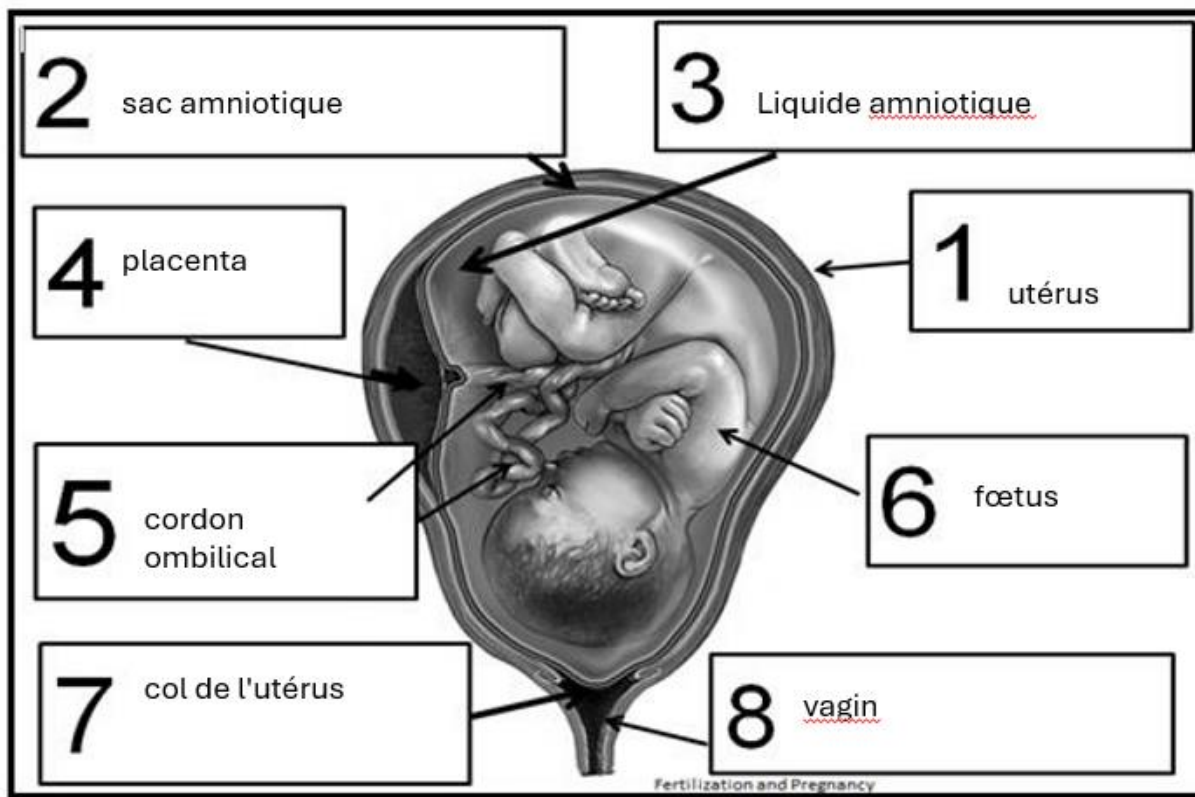
Fœtus

Col de l'utérus

Vagin



Réponses :



5. Le travail et l'accouchement

Il est recommandé d'aller à l'hôpital ou au centre de naissance si les contractions sont fortes et régulières (toutes les 3 à 5 minutes pendant une heure ou plus), si vous perdez les eaux, si vous saignez beaucoup et que le sang est rouge vif, ou si vous sentez que le bébé bouge moins. Sinon, restez à la maison au début du travail jusqu'à ce que les contractions durent plus longtemps (45 à 60 secondes) et viennent plus souvent (toutes les 3 à 5 minutes). Si vous avez des doutes, appelez votre médecin ou votre sage-femme.

Vidéo sur les phases d'accouchement

[Les différentes phases de l'accouchement - Les Maternelles XXL - YouTube](#)

Stratégies pour faire face au travail

- Respiration et relaxation
- Mouvement et changements de position
- Eau, musique, visualisation
- Soutien d'une personne de confiance
- Options médicales si désirées
- Touche apaisante, massages
- Thérapie par le chaud et le froid (ne peut pas être utilisée avec une péridurale)

Options médicales :

- **Péridurale** : Le médicament est administré par un cathéter dans le bas du dos pour un soulagement de la douleur régional, car cela bloquera les signaux de douleur envoyés au cerveau.
- **Narcotiques** : Injectés ou administrés par voie intraveineuse, ces médicaments peuvent réduire la douleur, mais peuvent provoquer de la somnolence ou des nausées.
- **Protoxyde d'azote** : Gaz inhalé qui offre un soulagement partiel de la douleur et une sensation de calme, permettant la mobilité.
- **Bloc pudendal** : Anesthésique local injecté pour engourdir la région périnéale, souvent utilisé lors d'accouchements assistés. Cela ne soulage pas la douleur des contractions.

6. Messages clés et rétroactions

Choisir d'être parent ou de vivre une grossesse n'est pas une décision qui convient à tout le monde. Il existe plusieurs options : la parentalité, l'adoption, et l'avortement. Chacune de ces options est légale, mais l'accès peut être difficile en raison de diverses raisons. À **WHC**, nous offrons des services de conseils en matière de grossesse pour permettre à chacun de s'informer sur toutes les options disponibles, afin qu'ils puissent faire un choix éclairé et en toute autonomie.